

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

Tous les aliments de ce groupe apportent beaucoup d'énergie (= calories) à l'organisme sous forme de sucre et/ou de matière grasse et/ou d'alcool. De plus, les snacks salés contiennent du sel en quantité abondante. Les boissons allégées (light et zéro) sont pauvres en énergie, mais leur consommation n'est pas encouragée car elles entretiennent la préférence pour le goût sucré et contiennent des acides néfastes pour les dents. C'est pourquoi elles sont également classées en haut de la pyramide alimentaire.

Les aliments de cet étage de la pyramide ne sont, d'un point de vue nutritionnel, pas absolument indispensables à une alimentation équilibrée, mais ils ont tout à fait leur place dans un mode de vie sain. Ils devraient seulement être consommés en petite quantité, c'est-à-dire environ une petite portion par jour. C'est égal que ce soit une portion de produit sucré, de snack salé ou de boisson alcoolisée.



Composition en énergie, graisse et sucre ajouté des sucreries et amuse-bouches salés

Remarques: certains aliments des autres étages de la pyramide alimentaire peuvent également être riches en graisse ou en sucre ajouté, comme par exemple la charcuterie (env. 30 % de graisse), le fromage à pâte dure (env. 30 % de graisse) ou les produits laitiers sucrés (env. 11 % de sucre ajouté).

Portion	Energie (kcal)	Graisse (g)	Sucres (g)
1 bouteille de limonade (5 dl)	200	0	48
1 ligne de chocolat au lait (20 g)	108	6	11
1 morceau de tourte Forêt-Noire (150 g)	495	27	39
1 croissant aux noisettes (130 g)	546	35	18
2 meringues (50 g)	200	0	47
1 boule de glace à la crème (50 g)	93	4	12
1 boule de sorbet (50 g)	70	0	16
1 petit paquet d'ours en gomme (30 g)	104	0	22
1 poignée de cacahuètes salées (30 g)	191	15	2
1 petit paquet de chips au paprika (30 g)	161	10	3
1 poignée de flûtes feuilletées (30 g)	150	10	0

SOURCE: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURNUTRITIVES.CH